



# 予防する

## 認知症を防ぐ生活習慣

認知症の発症は生活習慣と深く関係していることがわかっています。生活習慣病の予防は認知症の予防にもつながります。笑顔で活動的な生活を心がけ、脳に刺激を与えることも大切です。

### 笑顔

好きなことを楽しむ



### 運動

毎日身体を動かす



### 食生活

いろいろな食品をバランスよく食べる



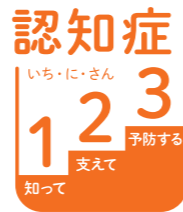
### 口腔

きちんとかんで食べることができるようケアする



### 交流

人と会う機会を持つ



# 相談する

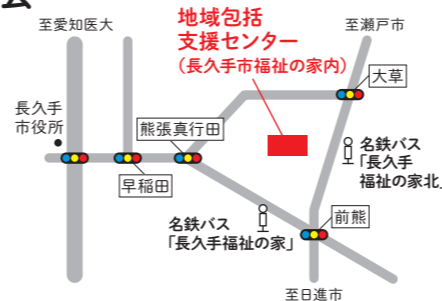
## 認知症について、支援やサービスについて 全般的な相談

地域包括支援センターは、皆さんが心身の健康を維持しながら、安心して暮らしていくことができるよう、保健・福祉・医療の様々な相談・支援を行う機関です。相談は24時間体制で受け付けています。

### 長久手小・東小・北小学校区にお住まいの方

#### 長久手市社会福祉協議会 地域包括支援センター

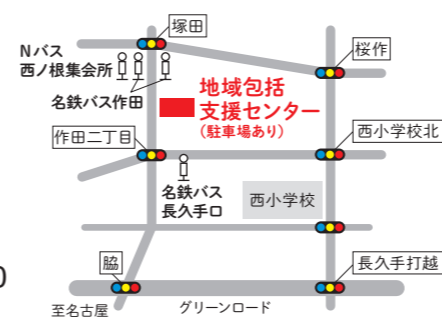
〒480-1102  
長久手市前熊下田171番地  
電話：(0561) 64-1155  
開所日：火～日 9:00～17:00  
(月が祝日の場合は翌平日が休み)



### 西小・南小・市が洞小学校区にお住まいの方

#### 愛知たいようの杜 地域包括支援センター

〒480-1152  
長久手市打越2023番地  
電話：(0561) 64-5174  
開所日：月～土 9:00～18:00



#### 【医療機関】かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

#### 【認知症の人を介護している方の情報交換や相談】

公益財団法人 認知症の人と家族の会 愛知県支部  
介護家族と認知症の問題に関心を持つ人々が中心となって活動しています。  
電話：(0562) 31-1911 (認知症電話相談専用)  
開所日：月～金 (年末年始、祝日は除く) 10:00～16:00

# 認知症 入門編

# 認知症

いち・に・さん



知って

支えて

予防する



# 長久手市

# 知る

## 認知症とは？

- ① 「原因となる病気」がもとで脳に障害が起き、脳の働きが低下します。
- ② 記憶力の低下などの「中核症状」が生じ、日常生活に徐々に支障が出てきます。
- ③ 「中核症状」に本人の性格や周りの環境が重なって「行動・心理症状」が生じることがあります。

### 1 原因となる病気

- ・アルツハイマー病
- ・脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）
- ・レビー小体病
- ・前頭葉側頭葉変性症 など

### 2 中核症状

- ・もの忘れ
- ・状況判断ができない
- ・計算ができない
- ・時間、場所、人がわからない
- ・手順よくできない など

治りにくい

本人の性格など

生活環境 人間関係  
支える人の接し方

### 3 行動・心理症状 (BPSD)

- ・暴言・暴力
- ・うつ状態
- ・怒りやすい
- ・被害妄想
- ・道に迷う
- ・不眠 など

まわりの助けでよくなることもある

# 支える

## 認知症の人の気持ち

認知症により、今までできたことができなくなってきました。誰よりも早く本人が「おかしい」と感じ、不安な気持ちで一杯になっています。

こんなとき

同じことをくりかえし話す

症状により、話したことを忘れてしまうため、何度も確認することがあります。記憶力がおかしくなった自分に「この先どうなってしまうのだろう」と不安になっています。



どうする

初めて聞いたつもりでおだやかに対応



本人の言葉を否定してしまうと、受け入れられなかった感覚だけが残りやすく、不安な気持ちを増長させます。同じことをくりかえされたとしても、初めて聞いたつもりでおだやかに対応しましょう。

こんなとき

失敗してしまった

症状により、今までできたことができなくなっても、迷惑をかけたくない、役に立ちたいという気持ちから、これまでのように自分でやろうとして、失敗して落ち込むことがあります。



どうする

責めたりせず、できることを手助けする



失敗を責め、行動を制限すれば、本人はますます自信を失い、後向きの感情にとらわれてしまいます。失敗したことを取り上げるのではなく、失敗が少なくなるように、できることを手助けしてあげましょう。